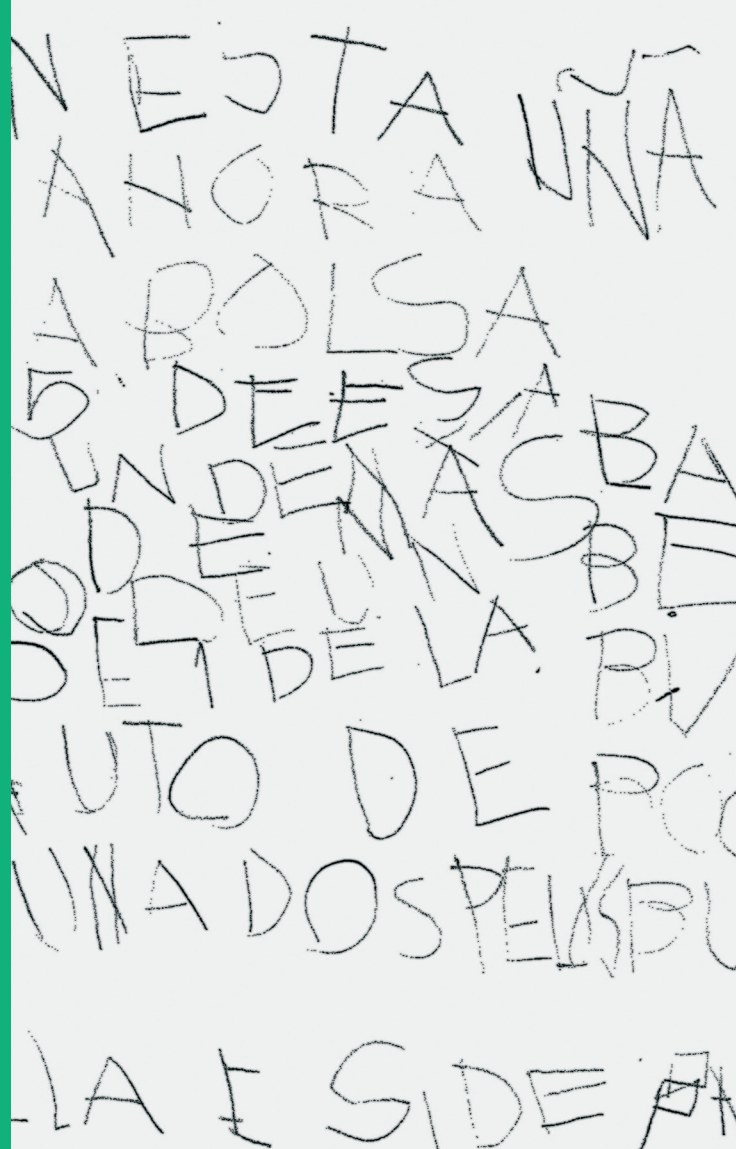


**Descubriendo
nuestras
emociones.**

FÍSICA—MENTE

Gestión de las emociones a través del cuerpo

CURSO 2025/2026 — ANDALUCÍA



Textos y coordinación del programa

Mónica Fernández Mayén y Natalia Jiménez Gallardo

Mediación y acompañamiento

ZEMOS98

Diseño y maquetación

Pedro Delgado · estornudo.es

El Programa FÍSICA-MENTE es una iniciativa del nodo andaluz de PLANEA, red de arte y escuela que se ha desarrollado con la colaboración con los Planes y Programas de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional de la Junta de Andalucía y con la participación de los siguientes centros educativos:

CEIP Ntra. Sra. de Monsalud – Alfarnate (Málaga)

CEIP Virgen del Monte – Cazalla de la Sierra (Sevilla)

CEIP Ntro. Padre Jesús del Llano – Baños de la Encina (Jaén)

El Santa Catalina – Sevilla

CEIP Huerta de Santa Marina – Sevilla

CEIP Pedro Garfias – Sevilla

Queremos agradecer la implicación y colaboración del profesorado de dichos centros para la puesta en marcha de este programa:

**CEIP NTRA. SRA. DE MONSALUD
ALFARNATE (MÁLAGA)**

Pilar Guardado Jiménez

Patricia Ruiz Ruiz

**CEIP VIRGEN DEL MONTE
CAZALLA DE LA SIERRA
(SEVILLA)**

María Visitación Ramírez Ruiz

Maite Barroso Torres

Tamara García Maldonado

**CEIP NUESTRO PADRE JESÚS
DEL LLANO
BAÑOS DE LA ENCINA (JAÉN)**

Sagrario Garzón Díaz

Lorena Cruz Navarro

**EL SANTA CATALINA
SEVILLA**

Beatriz Rodríguez Velázquez

Alba Aller Cruz

Ana María Gordillo López

Virginia Roldán Segovia

María Roca Amador Pereyra Rodríguez

**CEIP HUERTA DE SANTA MARINA
SEVILLA**

María Fernanda Sancho Maraver

**CEIP PEDRO GARFIAS
SEVILLA**

Inés Delgado Márquez

Irene Jiménez

María Pilar González

Laura Merino



Este catálogo recopila los trabajos artísticos del alumnado que participa en el programa FÍSICA-MENTE del curso 2025/2026.

En este proyecto las prácticas artísticas, en concreto las prácticas del cuerpo, se sitúan como herramientas esenciales para el autoconocimiento y el acercamiento a las emociones. Durante este viaje se invita al alumnado a trasladar sus hábitos cotidianos a rituales, concediéndoles un carácter sagrado. Se les propone poner cuerpo y postura a sus emociones acercándose a ellas a través de una iconografía individual que se transforma en colectiva, ofreciendo así una respuesta grupal para comprender, transformar y conectar con sus emociones. Es a través de la conciencia corporal, la respiración consciente, las prácticas creativas, la expresión corporal y artística y la relajación activa que desarrollan toda una serie de tareas para identificar, reconocer, transformar y colectivizar sus emociones mejorando el estado de ánimo colectivo en las aulas.

El programa está diseñado para el trabajo de la gestión emocional a través de la expresión corporal. Consta de 4 FASES en las que vamos descubriendo nuestro cuerpo, reconociendo el ritual dentro de nuestras rutinas, descubriendo nuestras emociones y finaliza con la creación de una partitura física que representa nuestras emociones y vibra en el presente.

En la FASE 3 del programa (“Descubriendo nuestras emociones”), el alumnado ha realizado un viaje por sus recuerdos para rescatar momentos en los que ha experimentado una emoción concreta, plasmándolos en un dibujo. Se trata de una herramienta que permite integrar, a través de su traducción al papel, emociones tanto conscientes como inconscientes durante una sesión en el aula. Además, ofrece al profesorado una forma de interpretarlas a través del dibujo, ya que no siempre las emociones pueden nombrarse.

Hemos recopilado todas estas obras artísticas para compartirlas, de modo que los centros participantes puedan ver tanto sus propias creaciones como las de los demás.



Ejercicio realizado por el profesorado participante en la formación inicial del programa.

Dinámica para acercar el cuerpo a las emociones

CUERPOS IMAGINARIOS

Esta propuesta busca explorar nuevas formas de imaginar cómo habitamos nuestro cuerpo y potenciar la expresión corporal.

Cuando intentamos nombrar emociones, suelen aparecer imágenes estereotipadas del cuerpo expresando alegría, tristeza, asco o ira. Por ello, proponemos un proceso inverso: partir de la imaginación para que surjan distintas maneras de estar en el cuerpo y, desde ahí, poner nombre a las emociones que provocan.

Las emociones están muy condicionadas por imágenes de películas y redes sociales; por eso, buscamos abrir un camino que permita nombrarlas desde la subjetividad de cada alumno y alumna.

Compartir este proceso es esencial para que surja la inspiración. Por ello, hemos propuesto al profesorado y al alumnado crear de forma colectiva un listado de “cuerpos imaginarios”.

A continuación os presentamos los trabajos realizados por el alumnado de algunos de los centros participantes. Como es sabido los tiempos y los ritmos de cada centro son diferentes y aunque no estén todos los centros confiamos en que el resultado final recoge el trabajo hecho por el alumnado e invita a conocer las propuestas que motivan esta fase 3 de FÍSICA-MENTE.



Ejercicio realizado por el profesorado participante en la formación inicial del programa.

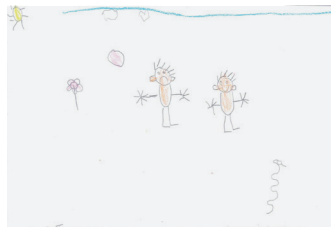
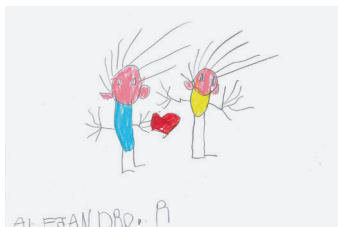
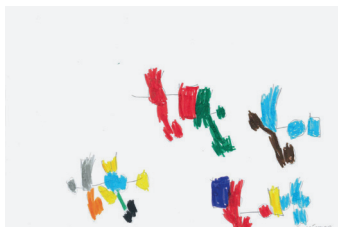
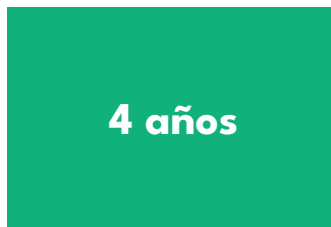
**Puedes consultar en profundidad
todas estas fases en el Centro de
Recursos de PLANEA.**

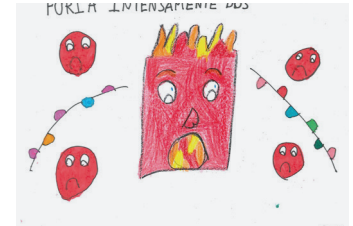
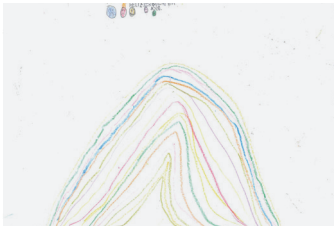
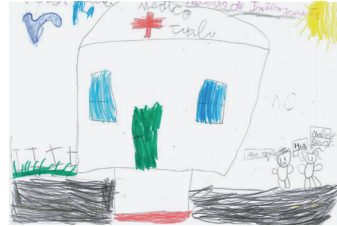
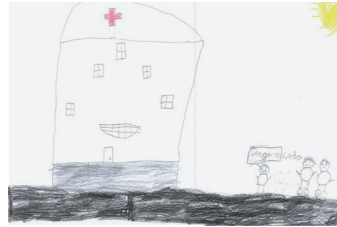
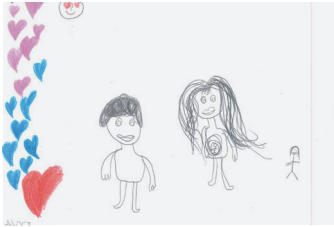


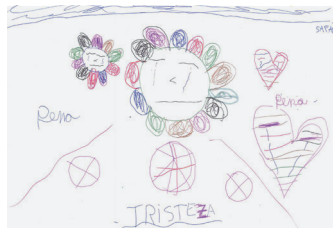
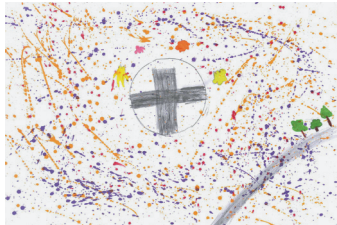
CEIP NUESTRA SEÑORA DE MONSALUD

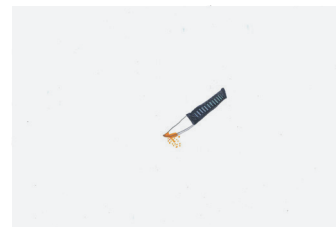
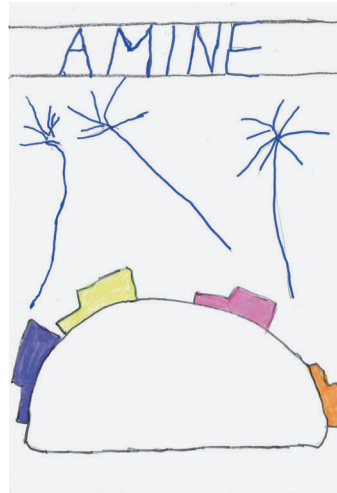
Alfarnate — Málaga

3 años





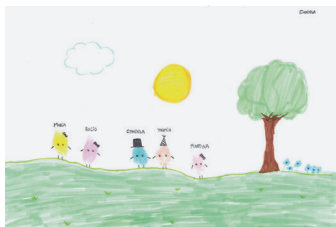
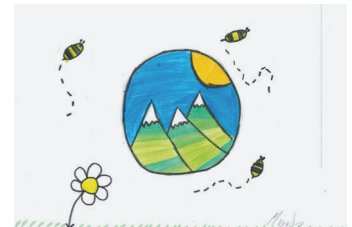




6° primaria



1° ESO



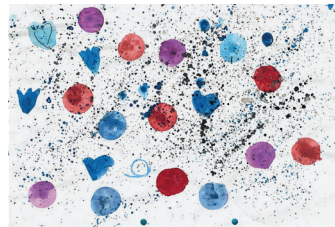
2° ESO

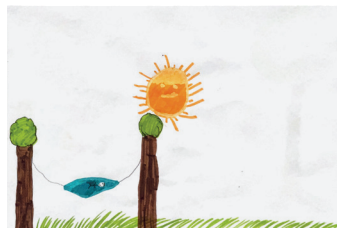
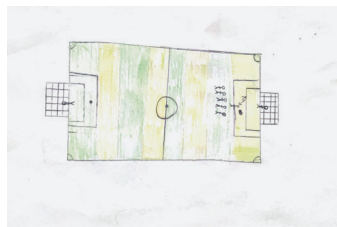
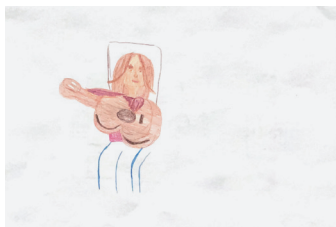
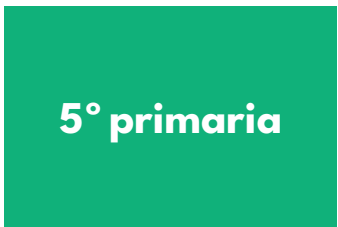
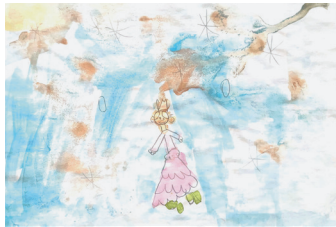


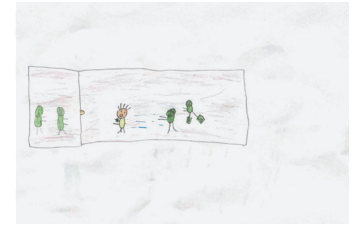
CEIP VIRGEN DEL MONTE

Cazalla de la Sierra — Sevilla

5 años



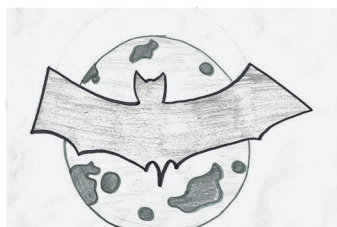
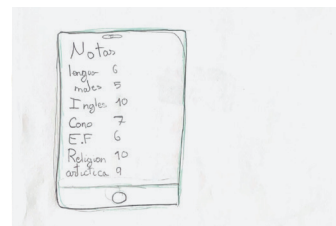
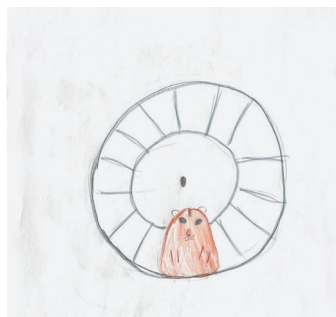
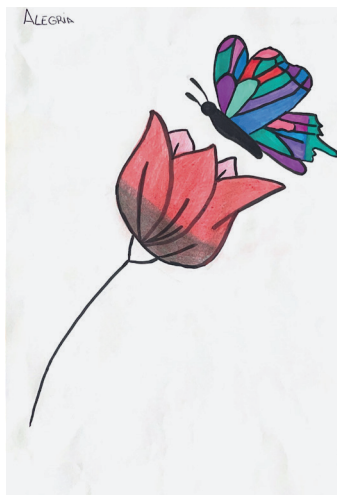






6° primaria

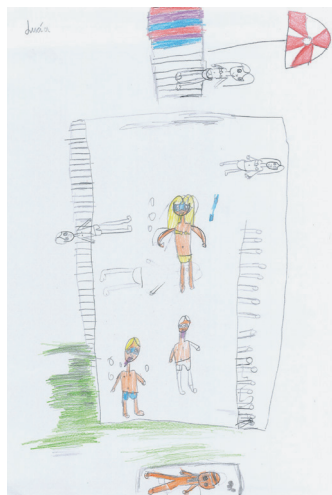


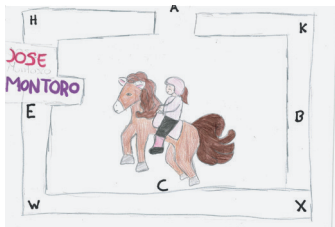
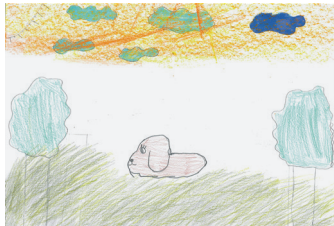
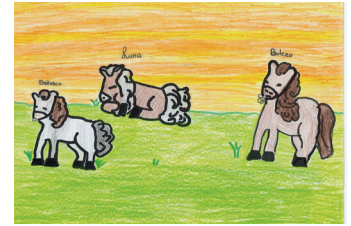
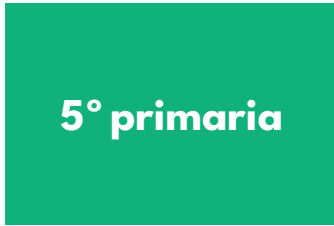
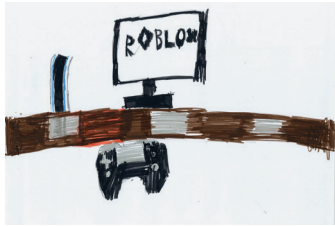


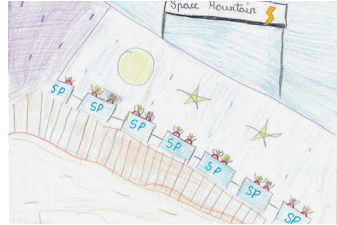
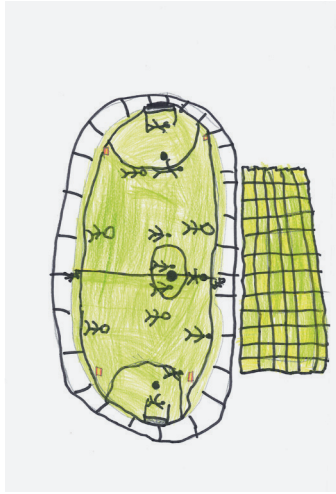
CEIP NUESTRO PADRE JESÚS DEL LLANO

Baños de la Encina — Jaén

2° primaria







EL SANTA CATALINA

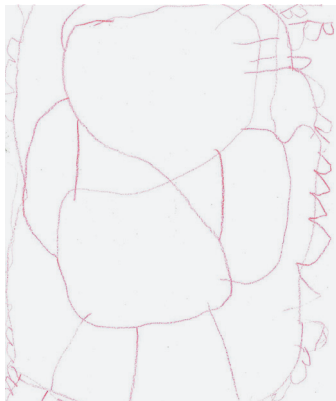
Sevilla

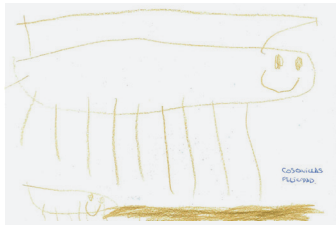
3 años

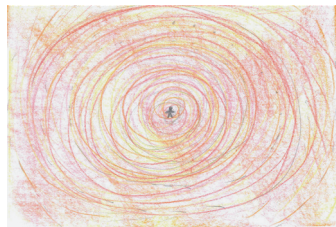
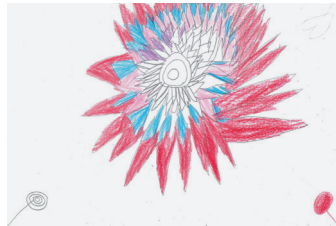




4 años



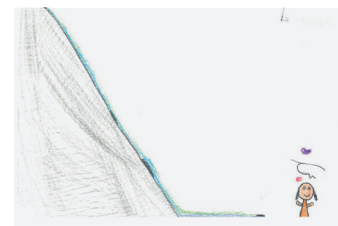
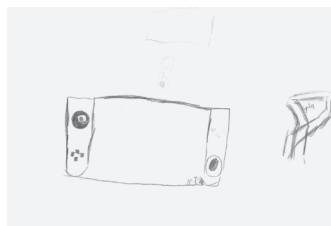


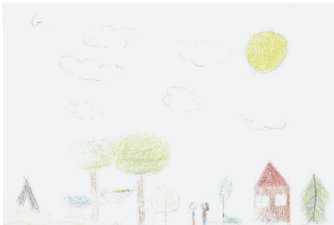
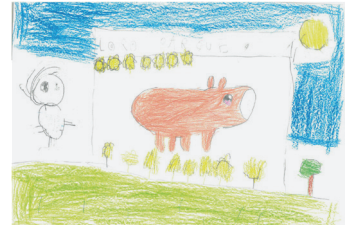
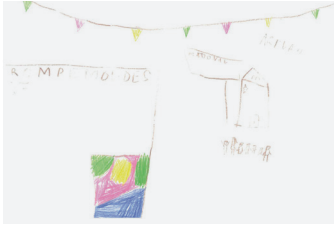


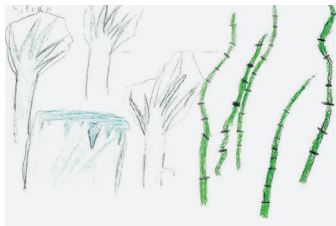
CEIP HUERTA DE SANTA MARINA

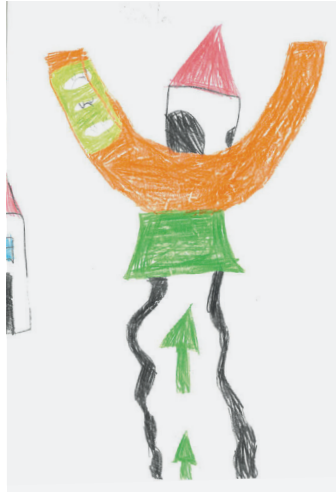
Sevilla

2° primaria





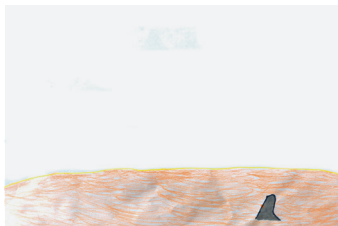




CEIP PEDRO GARFIAS

Sevilla

2° primaria





**Durante el curso 2025 / 2026 el programa FÍSICA—
MENTE ha llegado a los centros educativos de la mano
de Mónica Fernández Mayén y Natalia Jiménez Gallardo.**



Mónica Fernández Mayén

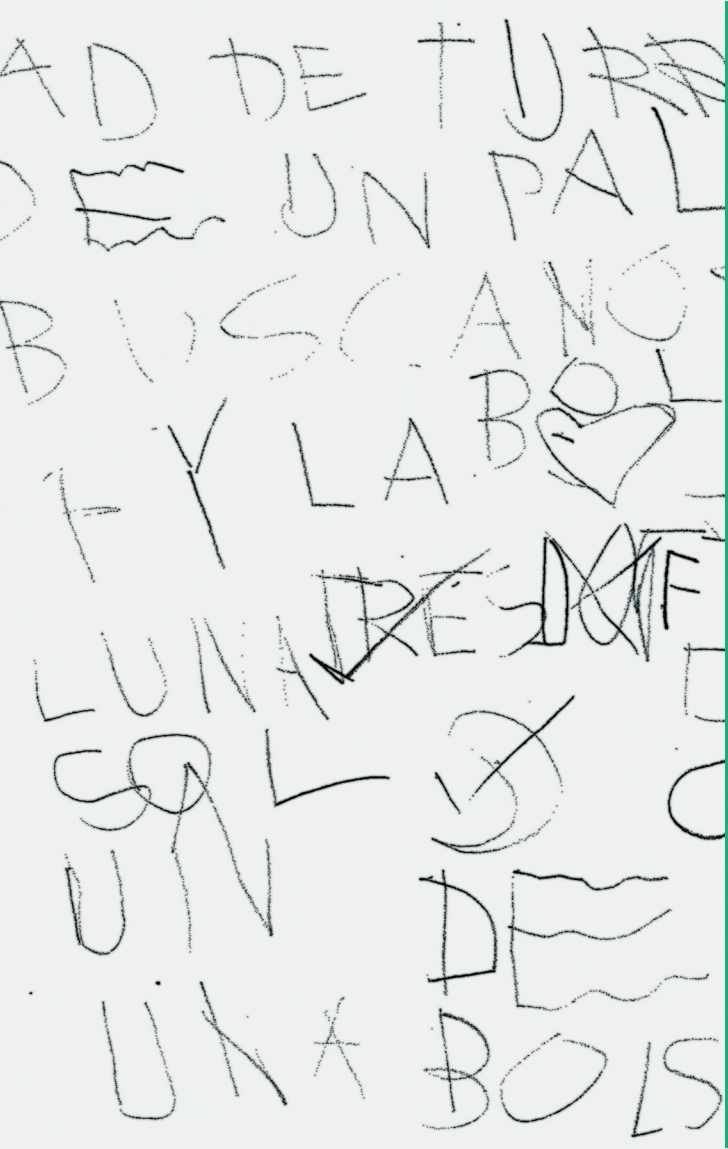
Licenciada en Arte Dramático por la ESAD de Córdoba, participa en el XIV Laboratorio Internacional de Investigación Teatral en TNT (Sevilla) y en el Entrenamiento Abierto de El Teatro de la Abadía (Madrid); cursa monográficos de danza contemporánea con Nadia Grisetti, Lucía Marote, Helena Córdoba y Mónica Valenciano, y compagina el oficio de actriz con la docencia en talleres intensivos, actividades extraescolares y escuelas de teatro desde 2007. En su recorrido por el oficio ha trabajado con compañías independientes que apostaban por la búsqueda de nuevos lenguajes y la investigación a través de la creación colectiva (Barcelona, Argentina y Madrid) y la implicación del cuerpo durante el proceso creativo. En los talleres trabaja con herramientas y recursos para potenciar la expresividad física y la conexión con la verdad escénica.



Natalia Jiménez Gallardo

Es bailarine, coreógrafo, improvisadore, docente y terapeuta Shiat-su. A lo largo de los años ha explorado acercamientos muy distintos para pensar desde el cuerpo. Desde 2020 dirige y gestiona las jornadas de artes del movimiento y el cuerpo SEMANA SANA. Es cofundadora de Group La Bolsa, donde dialoga e investiga sobre prácticas performativas de la creación en vivo. Actualmente amplía su investigación para la creación coreográfica con el soporte de la Fundación SGAE en Deeplisting/Trisha Brown company Class/ Physical Inquiries&Somatics Practices. Nueva York (EEUU).

Algunas de sus creaciones como bailarine, coreógrafo y direttore han sido programadas y/o coproducidas por Mercat de les Flors, MACBA, Biennal de Lyon'18, Leal Lav, Mes de Danza, Teatro Central, entre otros. Recientemente ha estrenado las obras Woolf y Geometría de la Experiencia. Otros proyectos activos de creación coreográfica son SOLADA (CCCA), Me Danzo Toa y Danciberia (PAD) donde desarrolla espacios para el encuentro entre lo artístico y lo pedagógico poniendo atención en el poder de enunciación de los cuerpos.



PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA

ZEMOS98